



POLLO, ENTERO, CONGELADO

Fecha: Octubre 2012

Código: 100880

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los pollos congelados y embolsados enteros son clasificados Grado A (pequeño) o Grado B o mejor (grande) por USDA. Vienen disponibles en paquetes de 10/4 libras.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Estos son pollos enteros para asar/freír con o sin cuello y las menudencias. El pollo pequeño pesa de 2 ½ a 3 ¾ libras; los pollos grandes pesan más de 3 ¾ libras (este peso no incluye el cuello y las menudencias). En general, un pollo entero que pese de 3 ½ libras con el cuello y las menudencias rinde para 4 a 6 personas, lo cual es alrededor de 3 ½ tazas de carne de pollo cocida, cortada en cuadraditos y sin piel.

ALMACENAMIENTO

- Manténgalo congelado a 0°F hasta que esté listo para ser usado.
- Después de cocinarlo, retire los huesos de la carne y almacene las sobras de pollo en un recipiente hermético que no sea metálico en el refrigerador. Utilícelo dentro de un plazo de 2 días.
- Busque la fecha en el paquete que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Es importante manejar adecuadamente todos los pedazos cortados de pollo para evitar su deterioro o intoxicación alimenticia.
- Para descongelar el pollo congelado en el refrigerador, coloque el pollo en un plato o en un recipiente para recoger el goteo o jugos en el estante más bajo.
- En el microondas: Utilice la opción de descongelar o el nivel medio-bajo; opere el microondas por 2 minutos; déjelos reposar por 2 minutos. Repítalo según sea necesario. Asegúrese de que el pollo esté cubierto para reducir las salpicaduras. Cocínelo inmediatamente después de descongelarlo.
- NO descongele el pollo sobre los mostradores o a temperatura ambiente.

USOS Y RECOMENDACIONES

- El pollo se puede hornear o asar a la parrilla. No se recomienda freírlo ya que eso agrega grasas y calorías. El pollo cocido se puede utilizar de muchas maneras, tales como en sándwiches, sopas, ensaladas, guisos, y una variedad de platos étnicos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) pollo cocido sin piel

Cantidad Por Porción

Calorías	160	Calorías de Grasa	60
% de Valor Diario*			
Grasa Total 7g			11%
Grasa Saturada 2g			10%
Grasa <i>Trans</i> 0g			
Colesterol 70mg			23%
Sodio 60mg			3%
Total de Carbohidratos 0g			0%
Fibra Dietética 0g			0%
Azúcar 0g			
Proteína 22g			
Vitamina A 0%		Vitamina C 0%	
Calcio 2%		Hierro 6%	

*Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 1 onza de pollo cocido cuenta como 1 onza en el Grupo de Proteínas “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas. Una porción de carne de pollo es alrededor de 3 onzas.
- El pollo proporciona proteínas y minerales y deberá de ser servido sin piel para reducir la grasa y el colesterol.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- El pollo puede contener bacterias que pueden causar enfermedades si se maneja o se cocina inadecuadamente.
- Para su protección, manténgalo refrigerado o congelado; siga las instrucciones de descongelación adecuadas que figuran en el segmento de Preparación/Cocción; mantenga la carne y aves crudas separadas de otros alimentos.
- Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas para cortar), los utensilios de cocina y las manos después de tocar carne o aves crudas. Cocínela completamente. Los alimentos calientes, deben mantenerse calientes. Refrigere las sobras inmediatamente o deséchelas.
- El pollo congelado debe cocinarse a una temperatura interna de 165°F. Sólo un termómetro de alimentos puede indicar la temperatura correcta.
- No se puede determinar si los alimentos se han cocinado de manera segura por su apariencia.
- Lea la información de seguridad alimenticia en todos los paquetes de pollo.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.commodityfoods.usda.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

POLLO HORNEADO BÁSICO

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de pollo (4 libras), cortado y descongelado
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal (si lo desea)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Rocíe un recipiente de hornear o un plato resistente al horno con aceite antiadherente en aerosol.
3. Cubra el pollo con el polvo de ajo y la pimienta. Si está usando sal, añádala también.
4. Hornee durante 1 hora. Introduzca un termómetro para alimentos en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo estará listo para comerse cuando la temperatura llegue a 165°F durante 15 segundos.
5. No cubra el recipiente o voltee el pollo mientras se está horneando.

Recomendación

Sírvalo caliente con arroz o pasta y verduras.

Información Nutricional para 1 porción de Pollo Horneado Básico					
Calorías	160	Colesterol	70mg	Azúcar	0g
Calorías de Grasa	60	Sodio	350mg	Proteína	23g
Grasa Total	7g	Total de Carbohidratos	0g	Vitamina A	15 ER
Grasa Saturada	2g	Fibra Dietética	0g	Vitamina C	0mg
				Calcio	14mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de “SNAP-ED Connection Recipe Finder”

POLLO HORNEADO CRUJIENTE

RINDE ALREDEDOR DE 4 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de pollo, cortado, descongelado, y todas las piezas sin piel
- 3 tazas de cereal de arroz (machacado alrededor de ¾ de taza)
- ½ taza de queso, tal como cheddar, rallado (puede también usar mezcla de quesos en rodajas bajos en grasa, cortados en pequeños pedazos)
- 2 huevos
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de harina
- ½ cucharadita de tomillo seco (si lo desea)
- 1 cucharadita de albahaca seca (si lo desea)
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Combine el cereal de arroz y queso en un recipiente poco profundo o plato. Póngalo a un lado.
2. En un tazón pequeño, bata ligeramente el huevo y la leche.
3. Agregue la harina. Si se utiliza el tomillo y la albahaca, añádalas también. Mezcle los ingredientes hasta que queden suaves.
4. Sumerja los pedazos de pollo en la masa.
5. Cubra las piezas enteras de pollo con la mezcla del cereal.
6. Coloque las piezas en una sola capa en una bandeja para hornear cubierta con aceite antiadherente en aerosol.
7. Hornee durante 1 hora. Introduzca un termómetro en la parte más gruesa del pollo sin tocar el hueso. El pollo estará listo para comerse cuando la temperatura interna llegue a 165°F durante 15 segundos.
8. No cubra el recipiente o voltee el pollo mientras se está horneando.

Recomendación

Sírvalo caliente con arroz, o pasta y verduras.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3 onzas) de Pollo Horneado Crujiente							
Calorías	360	Colesterol	210mg	Azúcar	3g	Vitamina C	13mg
Calorías de Grasa	120	Sodio	320mg	Proteína	32g	Calcio	130mg
Grasa Total	13g	Total de Carbohidratos	27g	Vitamina A	235 ER	Hierro	9mg
Grasa Saturada	5g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada de "Alaska WIC Family Meals Cookbook, familynutrition.alaska.gov".